

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).05
УДК 796.015.68

Богуславський В.В.,
к.ю.н., доцент, зав. кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Бачинська Н.В.В.,
к.фіз.вих., доцент, ст. викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Журавель О.А.,
доктор філософії з галузі права, ст. викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
Скалицький І.М.,
директор ТОВ «Повер Про», м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ «POWER PRO» У ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЗМІШАНИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТВ ТА ПРАВООХОРОНЦІВ

Загальновідомо, що досягнення високих та стабільних спортивних результатів неможливе без значних фізичних та психологічних навантажень як в навчально-тренувальному процесі, так і в період змагань. Одним з найважливіших компонентів для забезпечення високого рівня фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменів, є спеціалізоване харчування. У статті представлено аналітичний огляд доцільності використання спеціалізованого харчування, наведено історію створення української ТМ «Power Pro». Мета роботи – аналітичний огляд та теоретичні засади доцільності використання спеціалізованого спортивного харчування, у спортивній діяльності спортсменів-одноборців, правоохоронців (на прикладі компанії ТОВ «ПОВЕР ПРО»). Індивідуальні схеми спеціалізованого харчування з ТМ «Power Pro» використовували курсанти Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, багаторазові чемпіони України з рукопашного бою та із змішаних єдиноборств. Для отримання спортивних результатів у єдиноборствах фактор спеціалізованого харчування стоїть на одному рівні з особливостями навчально-тренувальної діяльності атлетів. При раціональній та індивідуальній розробці програм спеціалізованого харчування з використанням харчових добавок, мінеральних та вітамінних комплексів, необхідно враховувати вік, вагу, антропометричні, морфометричні показники, особливості роботи кишково-шлункового тракту, наявність особистих вподобань, виду спорту, навантажень, періоду підготовки, рухової діяльності спортсменів.

Ключові слова: спортивне харчування, ТМ «Power Pro», спортсмени-одноборці, правоохоронці.

Boguslavskiy V.V., Bachynska N.V.V., Zhuravel O.A., Skalytskyi I.M. Peculiarities of the use of TM "POWER PRO" sports nutrition for graduates of higher education with specific training conditions, engaged in mixed martial arts and law enforcement officers. It is common knowledge that achieving high and stable sports results is impossible without significant physical and psychological stress both in the training and training process and during the competition. One of the most important components for ensuring a high level of physical fitness and functional condition of athletes is specialized nutrition. The article presents an analytical review of the expediency of using specialized nutrition, the history of the creation of the Ukrainian TM "Power Pro" is given. The purpose of the work is an analytical review and theoretical principles of the feasibility of using specialized sports nutrition in the sports activities of athletes, law enforcement officers (on the example of the company "POVER PRO" LLC). Individual schemes of specialized nutrition with TM "Power Pro" were used by cadets of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, multiple champions of Ukraine in hand-to-hand combat and mixed martial arts. To obtain sports results in martial arts, the factor of specialized nutrition is on the same level as the peculiarities of the educational and training activities of athletes. In the rational and individual development of specialized nutrition programs using food additives, mineral and vitamin complexes, it is necessary to take into account age, weight, anthropometric, morphometric indicators, peculiarities of the work of the gastrointestinal tract, the presence of personal preferences, type of sport, loads, training period, motor activity athletes

Key words: sports nutrition, TM "Power Pro", single combat athletes, law enforcement officers.

Постановка проблеми. На сучасному етапі досягнення високих та стабільних спортивних результатів неможливе без значних фізичних та психологічних навантажень як в навчально-тренувальному процесі, так і в період змагань [7, с. 47].

Безперервне підвищення тренувальних навантажень, інтенсифікація змагальної діяльності, підвищення технічної майстерності атлетів тощо, потребує від спортсменів додаткових ресурсів [4, с. 88].

Тренувальні навантаження являються не єдиним засобом досягнення високих спортивних результатів. Одним з найважливіших компонентів для забезпечення високого рівня фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменів, є спеціалізоване харчування [6, с. 89].

Щоб компенсувати енергозатрати та задля швидкого відновлення працездатності спортсменів необхідними є фактори харчування, а також відповідна кількість енергії. Для розробки програм харчування спортсменів необхідні експериментальні дослідження, які повинні включати в себе науково обґрунтовані дані стосовно впливу фізичних

навантажень на особливості як біохімічних, так і фізіологічних процесів при значних навантаженнях атлетів [5, с. 356].

Наприкінці ХХ століття використання спеціалізованого спортивного харчування набуло свого стабільного концептуального положення. В університетах фізичної культури та спорту впроваджено дисципліни з вивчення спортивного харчування, що дозволило розвитку наукових досліджень у цьому напрямку [6, с. 90] (Слухенська Р.В., Іванушко Я.Г. та ін., 2021). Наукові публікації та дослідження українських авторів з напрямку вивчення спеціалізованого спортивного харчування висвітлено в роботах Слухенської Р.В., Іванушко Я.Г. та ін., 2021, Гуніної Л.М. [1, с. 2; 6, с. 89], Полієвський С.О., Свистун Ю.Д. та ін., 2011 [5, с. 356].

Ми вважаємо, що використання спеціалізованого спортивного харчування, вдосконалення та розробка нових індивідуальних програм у навчально-тренувальний процес спортсменів являється актуальним напрямком та потребує більш детального вивчення.

Мета роботи – аналітичний огляд та теоретичні засади доцільності використання спеціалізованого спортивного харчування, у спортивній діяльності спортсменів-одноборців, правоохоронців (на прикладі компанії ТОВ «ПОВЕР ПРО»).

Методи дослідження: аналіз, синтез, індукція, моделювання.

Виклад основного матеріалу дослідження. ТОВ «ПОВЕР ПРО» є молодим (з 2012 року) та успішним українським виробником спортивного харчування (ТМ «Power Pro»), який працює тільки з якісною та ліцензованою європейською сировиною та випускає широкий асортимент спортивних добавок: протеїни, амінокислоти, гейнери, батончики тощо, які відрізняються доступною вартістю добавок, особливим підходом до виробництва, комбінаціями високої якості, низкою позитивних відгуків, реальними результатами відомих українських спортсменів [10].

Компанія ТОВ «ПОВЕР ПРО» постійно підтримує молодих, талановитих українських спортсменів, являється поважним меценатом. У Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ (ДДУВС) курсанти, завдяки симбіозу наполегливих навчально-тренувальних занять під супроводом тренерів-викладачів кафедри спеціальної фізичної підготовки та впровадженню розроблених індивідуальних схем спеціалізованого спортивного харчування ТМ «Power Pro», курсанти з гордістю захищають стіни вищеназваного відомого закладу вищої освіти.

Компанія ТОВ «ПОВЕР ПРО» використовує новітні технології, інноваційні формули, застосовує спеціальне обладнання, працює виключно із сировиною європейських виробників, яка доказово є найвищої якості. Має сертифікат міжнародного зразка система ISO 22000 (НАССР). Термін зберігання сумішей збережено завдяки спеціальній упаковці. Якість українського виробника науково доведена та не поступається закордонним аналогам, але з фінансової точки зору є набагато доступнішою [10].

Серед курсантів ДДУВС є відомі спортсмени, які активно використовували індивідуально розроблені схеми спеціалізованого спортивного харчування з продукцією ТМ «Power Pro».

Наприклад, Набока Єгор – багаторазовий чемпіон України з рукопашного бою, чемпіон Європи, призер Чемпіонату світу. Також хотілося б відмітити Приступу Діану, призерку чемпіонатів України, чемпіонку світу із змішаних єдиноборств.

Результати дослідження. Загальновідомо, що значний відсоток покращення спортивної форми у єдиноборствах займає спеціалізоване харчування. Амінокислоти та протеїн це найважливіші харчові добавки для спортсменів, що спеціалізуються у єдиноборствах. Для відновлення активно використовують глютамін, який швидше відновлює м'язову тканину та попереджає її руйнування після тренування та в період нічного відпочинку [2, с. 12].

Для суглобів та зв'язок, які часто травмуються у спортсменів-одноборців, це колінний, плечовий, які достатньо тривалий час відновлюються після травм, потребують прийняття хондроїтину та глюкозаміну [9, с. 417].

Табл. 1

Експериментальні програми диференційованого харчування спортсменів-одноборців та правоохоронців, що розроблено та впроваджено у ДДУВС

№ з/п	Зміст	Особливі вказівки
1.	Розробка індивідуальних програм харчування відповідно до видів спорту	Враховуються об'єм та інтенсивність навантажень
2.	Розробка та впровадження індивідуальних програм харчування в залежності від антропометричних та морфометричних особливостей спортсменів	Врахування особливостей кишково-шлункового тракту, метаболічних особливостей, переносимості продуктів, особистих вподобань спортсменів
3.	Підбір харчових речовин та їх комбінацій на період: 1) тренувального процесу, 2) передзмагального періоду, 3) періоду змагань, 4) відновлювального періоду	Кількість калорій розраховується в залежності від навантаження та мікроциклу, мезоциклу підготовки
4.	Врахування балансу по амінокислотах	Стосовно продуктів на основі білка
5.	Раціональне планування щодо індивідуальної кількості мікроелементів та вітамінів	Врахування балансу між кількістю загальних харчових речовин

6.	Підвищення швидкості нарощування м'язової маси, збільшення сили	Врахування специфічних факторів
7.	Розрахунок калорій	З урахуванням добових енергозатрат, ваги ті індивідуальних потреб кожного спортсмена

При виборі спеціалізованих продуктів, а також використання їх в специфічних комбінаціях, враховується низка факторів: обсяг та інтенсивність навантаження, період (цикл) підготовки, особистий раціон харчування.

Витоками спеціалізованого спортивного харчування є дитяче та дієтичне харчування. Воно не являється, як помилково вважає значна кількість людей, стероїдами та так званою «хімією», тому що виготовляється переважно із натуральних компонентів харчового напрямку з рослинної та тваринної їжі [1, с. 2; 3, с. 32]. При виготовленні спортивного харчування з продуктів добуваються необхідні жири, білки, вуглеводи [8, с. 18].

В навчально-тренувальній діяльності тих, що займаються, використовуються наступні спортивні препарати та суміші: білкові, вуглеводні, вуглеводно-мінеральні суміші та напої, суміші, що містять вуглеводи та поліненасичені жирні кислоти [2, с. 43].

Існують головні вимоги то спеціалізованих продуктів: 1. Наявність офіційного сертифікату щодо безпечності спеціалізованих харчових добавок. 2. Офіційна інформація стосовно того, що продукція вивчалась на добровольцях [3, с. 21].

Після високих навантажень та інтенсивного тренувального процесу необхідне відновлення. Регулярні перенавантаження без повноцінного відновлення та раціонального харчування можуть призвести до певних проблем із здоров'ям і навіть до захворювань. Саме спеціалізоване спортивне харчування являється доцільним у цьому випадку.

Необхідно пам'ятати, що спеціалізоване спортивне харчування є добавкою до основного раціону спортсмена, і воно не може замінити природну їжу. Спеціалізоване харчування є відмінним доповненням до раціональної побудови тренувального процесу, а також збалансованого харчування для покращення спортивних результатів.

Висновки. Аналізуючи вищевикладене, можна констатувати, що для отримання спортивних результатів у єдиноборствах фактор спеціалізованого харчування стоїть на одному рівні з особливостями навчально-тренувальної діяльності атлетів. При раціональній та індивідуальній розробці програм спеціалізованого харчування з використанням харчових добавок, мінеральних та вітамінних комплексів, необхідно враховувати вік, вагу, антропометричні, морфометричні показники, особливості роботи кишково-шлункового тракту, наявність алергічних реакцій та особистої непереносимості окремих складових, особистих вподобань, виду спорту, навантажень, періоду підготовки (навантажень та відновлення), рухової діяльності спортсменів.

Перспективи подальших досліджень плануються у напрямку впровадження індивідуальних програм спеціалізованого харчування для спортсменів-однборців та правоохоронців та контролю за заміною антропометричних та морфометричних показників.

Література:

1. Гуніна Л. М. Механізми стимуляції фізичної працездатності за дії антиоксидантних фармакологічних засобів (огляд літератури). *Журнал клінічних та експериментальних медичних досліджень (JCEMR)*, 2015. 3(1): 1-14.
2. Корзун В. Н. Гігієна харчування: підручник. К.: Видавничий центр КНТЕУ, 2003. 236 с.
3. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл.: П. І. Горюк, А. В. Гакман. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 74 с.
4. Петрушин, Д. В., & Хованова, Д. О. Травмування під час тренування у спортивній секції з боксу, пов'язане з недостатньою фізичною підготовленістю курсантів. *Єдиноборства*. 2019. (4), 81-90.
5. Полієвський С.О., Свистун Ю.Д., Трач В.М. та ін. Особливості харчування спортсменів. *Науковий вісник Ужгородського університету, серія «Медицина»*, випуск 2 (41), 2011: 356-360.
6. Слукенська Р.В., Іванушко Я.Г., Назимок Є.В. Харчові добавки в сучасному спорті: основні засади вживання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021, Випуск 9 (140): 89-92. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9 (140).
7. Соловей, О., Пожидаєв, М., Анісімов, Д., Вознюк, К., & Логвиненко, М. Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами при підготовці до професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020, (10), 47-54.
8. Ципріяні В.І., Велика Н.В., Яковенко В.Г. Методика оцінки харчового статусу людини та адекватності індивідуального харчування: *учбово-метод. посіб.* К.: [б.в.], 1999: 60.
9. Gabel K.A. The Female Athletes. *Ibid.* 1997. Vol. 45: 417-428.
10. Power Pro [сайт]. Режим доступу: <https://www.proteinplus.com.ua/power-pro.html>. (дата звернення 21.10.2023).

References

1. Gunina, LM. Mechanisms of stimulation of physical performance under the action of antioxidant pharmacological agents (literature review). *Journal of Clinical and Experimental Medical Research (JCEMR)*, 2015. 3(1): 1-14 [in Ukraine].
2. Korzun, VN. Food hygiene: textbook. K.: KNTEU Publishing Center, 2003: 236 [in Ukraine].
3. Basics of sports nutrition: educational and methodological manual / incl.: P.I. Goryuk, AV. Hakman. Chernivtsi: Chernivtsi National University. University, 2018: 74 [in Ukraine].
4. Petrushyn, DV., & Khovanova, DO. (2019). Injuries during training in the boxing sports section are associated with

insufficient physical fitness of cadets. Martial arts, (4), 81-90 [in Ukraine].

5. Polievskiy, SO., Svistun, YD., Trach, VM. etc. Peculiarities of athletes' nutrition. Scientific Bulletin of Uzhgorod University, "Medicine" series, issue 2 (41), 2011: 356-360 [in Ukraine].

6. Sluhenska, RV., Ivanushko, YG., Nazimok, EV. Nutritional supplements in modern sports: basic principles of use. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. 2021, Issue 9 (140): 89-92. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9 (140) [in Ukraine].

7. Solovei, O., Pozhidayev, M., Anisimov, D., Vozniuk, K., & Logvinenko, M. (2020). Peculiarities of the physical condition of cadets engaged in martial arts while preparing for professional activities. Physical culture, sport and health of the nation, (10), 47-54 [in Ukraine].

8. Tsympriyan, VI., Velyka, NV., Yakovenko, VG. The method of assessing the nutritional status of a person and the adequacy of individual nutrition: educational method. manual K.: [b.v.], 1999: 60 [in Ukraine].

9. Gabel, KA. The Female Athletes. *Ibid.* 1997. Vol. 45: 417-428 [in English].

10. Power Pro [site]. Access mode: <https://www.proteinplus.com.ua/power-pro.html>. (application date 10/21/2023) [in Ukraine].

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).06

УДК 159.9:796.011.3:378.147:378.6(477)"364"

**Бондаренко В. В., доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ, м. Київ;**

**Нікітенко О. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини,
Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь;**

**Русанівський С.В.,
завідувач кафедри вогневої підготовки
Національної академії внутрішніх справ, м. Київ;**

**Слободянюк П.А.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ, м. Київ**

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗВО МВС УКРАЇНИ ПІД ЧАС ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Висвітлено мотиваційні чинники, які спрямовують здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України займатися фізичною підготовкою під час позааудиторної роботи в умовах воєнного стану. На підставі анкетування встановлено, що переважна більшість майбутніх правоохоронців оцінює власний рівень фізичної підготовленості як належний; 73,4 % осіб позитивно ставляться до самостійних занять фізичними вправами в позаурочний час. Визначено головні стимули, які мотивують здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами. Розглянуто причини, які перешкоджають належному рівню організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні напрямів підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичною підготовкою в умовах воєнного стану.

Ключові слова: воєнний стан; здобувач вищої освіти; майбутній правоохоронець; мотивація; самостійна робота; фізична підготовка.

Bondarenko Valentyn, Nikitenko Oleksii, Rusanivskiy Serhii, Slobodianiuk Petro. Motivation to engage in physical training of higher education graduates of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine during extracurricular work under martial law. On the basis of the conducted research, it was established that the conditions of martial law changed the priorities in the training of specialists, made corrections in the educational process of students of higher education, and actualized the issue of increasing the level of physical fitness of future law enforcement officers.

The motivational factors that direct higher education graduates of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine to engage in physical training during extracurricular work under martial law are highlighted. It was determined that the motivation to engage in physical exercises is a special state of the individual, aimed at achieving the optimal level of physical fitness and work capacity. Based on the results of the survey, it was established that the vast majority of future law enforcement officers assess their own level of physical fitness as adequate; 73.4% of respondents have a positive attitude to independent physical exercises during extracurricular work under martial law. It was established that the incentives that motivate higher education students to engage in physical exercises on their own are: increasing the level of physical readiness for future work (29.1%); strengthening health, improving appearance (25.9%); self-realization and achieving high results in the chosen sport, performance of sports classes (22.3%).

The reasons that prevent the proper level of organization of independent work of higher education seekers in the conditions of martial law are considered. The most important reasons are: lack of free time for classes (32.7%); lack of modern inventory and proper educational material base (15.5%); the probability of announcing the signal "Air alarm" during the stay in the sports hall and the need to move to shelter (6.8%).